

12がつ こんだてひょう [今月の目標 : 姿勢よく食べましょう]

2025.11.28 風の森保育園

日	曜日	献立名	主に熱や働く力になる	主に体を作る	主に体の調子を整える	調味料	コメント	栄養価 以上児(未満児)	
1	月	ごはん さばのしおやき ごもくなつどう とうふのみそしる (おやつ) あしどみるく おこさませんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう ぱんぶていんぐ	米 さば 納豆 しらす干し かつお節 みそ 豆腐 豚肉	 キャベツ 人参 しいたけ 小松菜 大根 ねぎ わかめ	 塩 しょうゆ	 いいよいよ師走です。忙しいながらも一日一日大切に過ごしていきたいです。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	515 450 27.6 23.6 19.2 14.9 1.8/1.5	
		ごはん とりのみそがらめやき しるはーさらだ のっぺいじる りんご (おやつ) あしどみるく やさいこんそめりんぐ (15時おやつ) ぎゅうにゅう どーなっつ	米 春雨 マヨネーズ 里芋 片栗粉 野菜コンソメリング ドーナツ	鶏肉 みそ 鶏ささみ水煮 油揚げ アシドミルク 牛乳	 みりん 酒 塩 しょうゆ 塩 りんご	 のっぺいじとはどろみの付いた具たくさんのが汁物です。身体も心も温まりましょう。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	572 491 22.6 19.8 22.3 17.4 1.5/1.2	
		ごはん しずおかおでん きゃべつのなめたけあえ ほうれんそうのみそしる ばなな (おやつ) あしどみるく しおせんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう ゼリー くらっかー	米 里芋 油揚げ みそ 塩せんべい ゼリー クラッカー	イワシはんべん 豚肉 厚揚げ かつお節 大根 人参 青のり キャベツ 人参 もやし なめたけ ほうれん草 玉ねぎ 人参 バナナ アシドミルク 牛乳	 しょうゆ みりん しょうゆ	 静岡おでんを作ります。たっぷりお野菜の他にいわしの黒はんぺんももちろん入ります。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	516 464 20.2 18.2 13.6 10.8 2.1/1.7	
		しょくばん ぼてととみーとのちーずやき ぶろっこりーさらだ やさいりーふ よーぐると (おやつ) あしどみるく むらさきいもせんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう おかかおにぎり	食パン じゃがいも 油 砂糖 紫芋のせんべい 米	豚ひき肉 チーズ 玉ねぎ ピーマン プロッコリー コーン 玉ねぎ 人参 小松菜 ヨーグルト アシドミルク 牛乳 かつお節	 酒 塩 こしょう ケチャップ コンソメ 酢 塩 こしょう しょうゆ	 おやつはおにぎりを作ります。以上児さんも上手になつてきました。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	590 534 26.5 23.8 18 14.3 2.9/2.4	
		みそにこみうどん さつまいものてんぷら きりはしたいこんのにもの ばなな (おやつ) あしどみるく かぼちゃぼーろ (15時おやつ) ぎゅうにゅう ついとぽん	うどん 砂糖 さつまいも 油 小麦粉 砂糖 かぼちゃボーロ ツイストパン	鶏肉 みそ 油揚げ ちくわ 青のり 切干大根 人参 バナナ アシドミルク 牛乳	 人参 しいたけ 玉ねぎ わかめ 長ネギ 青のり 切干大根 人参 バナナ 酒 みりん しょうゆ みりん	 ホクホクさつまいもの天ぷらです。温かい煮込みうどんと一緒に召し上がり!	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	507 476 18.4 16.9 13.5 10.6 2.2/1.9	
		ごはん てりやきちきん さらだ みそしる くだもの (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	米 油 マカロニ はいはいん	鶏肉 みそ 豆腐 ツナ 小松菜 人参 えのき	 わかめ 玉ねぎ きゅうり 果物 しょうゆ みりん	 おやつはおにぎりを作ります。以上児さんも上手になつてきました。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 食塩	574/467 22.1/17.8 17.3/13.9 2/1.6	
8	月	ごはん さばのとまとに あおなのしらすあえ こまつなのはましる (おやつ) あしどみるく おこさませんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう にくまん	米 片栗粉 油 砂糖 鶏肉 お子様せんべい 肉まん	さば しらす干し 鶏肉 アシドミルク 牛乳	 にんにく 玉ねぎ バセリ トマト缶 ほれん草 キャベツ 小松菜 人参 えのき しょうゆ 塩	 さばのトマト煮は新メニューですよお楽しみに…	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	629 552 28.8 25 20.9 16.6 2.5/2.1	
		ごはん てりやきちきん まかろにさらだ さつまいものみそしる ぜりー ^ー (おやつ) あしどみるく やさいこんそめりんぐ (15時おやつ) ぎゅうにゅう せんべい ばなな	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ さつま芋 ゼリー 野菜コンソメリング せんべい さつまいも	鶏肉 ツナ水煮 みそ アシドミルク 牛乳	 きゅうり コーン 人参 玉ねぎ わかめ ねぎ バナナ	 しょうゆ みりん 塩	感染症や風邪などひかない様に、しっかり食べて規則正しい生活を送りましょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	567 517 21.7 19.4 19.8 16.4 1.6/1.4
		ごはん ぼーくびかた れんこんいりきんびら れたたのすーふ りんご (おやつ) あしどみるく しおせんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう やきいも	米 小麦粉 ごま油 砂糖 アシドミルク さつまいも	豚肉 肉 豚肉 ごま アシドミルク 牛乳	 れんこん 人参 ごぼう ピーマン レタス 玉ねぎ 人参 ねぎ バナナ 塩 こしょう しょうゆ みりん コンソメ 塩	 この時期焼きものが食べたくなりますね。香りも味もたまりません。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	624 548 24.3 21.5 23.2 18.5 1.3/1.2	
		ごはん まーぼーどうふ ちゅうかあえ わかめずーふ みかん (おやつ) あしどみるく むらさきいもせんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう かぼちゃのけーき	米 片栗粉 砂糖 砂糖 ごま油 春雨 アシドミルク ホットケーキミックス 砂糖 バター	豚ひき肉 みそ 豆腐 ささみ水煮 牛乳 肉 かぼちゃ	 玉ねぎ 人参 にら にんにく 生姜 人参 きゅうり コーン キャベツ ねぎ 若芽 みかん しょうゆ 中華だし 酢 しょうゆ 中華だし 塩	 子ども達の大好きメニュー『麻婆豆腐』心込めて作ります。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	575 512 20.7 18.5 19.8 15.8 2.2/1.9	
12	金	ごはん おやこに たいすのさらだ もやしのみそしる りんご (おやつ) あしどみるく かぼちゃぼーろ (15時おやつ) ぎゅうにゅう かすてら こざかな	米 じゃがいも 砂糖 砂糖 ごま油 カステラ	鶏肉 肉 ツナ水煮 みそ アシドミルク 牛乳 小魚	 玉ねぎ 人参 干ししいたけ グリンピース 大豆 小松菜 切り干し大根 人参 コーン もやし 玉ねぎ ねぎ りんご	 大豆のサラダは豆と野菜とツナが入った手作りドレッシングで和えた一品です。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	555 505 22.1 19.6 15.3 12.1 1.8/1.5	

12がつ こんだてひょう [今月の目標 : 姿勢よく食べましょう]

2025.11.28 風の森保育園

13	土	ごはん やきざかな じゃがいもに みそしる くだもの (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	米 じゃがいも 砂糖 はいはいん	鮭 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 果物 若芽 グリンピース	しょうゆ みりん 酒 塩		エネルギー (kcal)	506/413
		ごはん あつあげのでんがく こらきいも きゃべつのみそしる (おやつ) あしどみるく おこさませんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう じゃむさんど	米 砂糖 じゃが芋 じゃがいも 食パン	厚揚げ 豚ひき肉 みそ パセリ みそ アシドミルク 牛乳		酒 みりん 塩 キャベツ 玉ねぎ 人参 ネギ いちごジャム		たんぱく質 (g)	22.2/17.9
							脂質 (g)	9.7/7.8 1.7/1.4	
15	月	ごはん げんきたまごやき れんこんいりひじきのいために じゃがいものみそしる みかん (おやつ) あしどみるく やさいこんそめりんぐ (15時おやつ) ぎゅうにゅう やくると★ せんべい	米 片栗粉 砂糖 砂糖 じゃがいも 野菜コンソメリング せんべい	卵 牛乳 ツナ水煮 しらす干し 豚肉 みそ 厚揚げ アシドミルク 牛乳(ヤクルト)	人参 ビーマン コーン れんこん 人参 ひじき 干しいたけ みかん	塩 こしょう ケチャップ しょうゆ みりん 酒	豚肉たっぷり甘辛みそをかけて厚揚げの田楽をいただきます。	エネルギー (kcal)	534
							たんぱく質 (g)	447	
							脂質 (g)	20.8	
							食塩(g)	17.6	
							エネルギー (kcal)	15	
							たんぱく質 (g)	11.4	
16	火	ごはん げんきたまごやき れんこんいりひじきのいために じゃがいものみそしる みかん (おやつ) あしどみるく やさいこんそめりんぐ (15時おやつ) ぎゅうにゅう やくると★ せんべい	米 片栗粉 砂糖 砂糖 じゃがいも 野菜コンソメリング せんべい	豚肉 卵 牛乳 ツナ水煮 しらす干し 豚肉 みそ 厚揚げ アシドミルク 牛乳(ヤクルト)	人参 ビーマン コーン れんこん 人参 ひじき 干しいたけ みかん	塩 こしょう ケチャップ しょうゆ みりん 酒	祝会、以上児さんはドキドキかな? 憧れの舞台楽しみです。	エネルギー (kcal)	509
							たんぱく質 (g)	468	
							脂質 (g)	19.8	
							食塩(g)	18	
							エネルギー (kcal)	13.7	
							たんぱく質 (g)	11.5	
17	水	ふゆやさいかれー ひじきいりきりほしさらだ よーぐると (おやつ) あしどみるく しおせんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう きなこくつきー	米 里芋 じゃが芋 油 ごま油 砂糖 ヨーグルト 塩せんべい 小麦粉 砂糖 バター	豚肉 ごま アシドミルク 牛乳 きな粉 卵	人参 玉ねぎ ごぼう れんこん ほうれん草 にんにく 生姜 ひじき 人参 切り干し大根 きゅうり コーン アシドミルク 牛乳 きな粉 卵	カレールウ ソース ケチャップ カレー粉 塩 こしょう 砂糖 鶏ガラスープ 酢 ショウゆ 塩 コンソメ 塩	冬野菜がたっぷり入ったカレーです! お楽しみに♪	エネルギー (kcal)	583
							たんぱく質 (g)	529	
							脂質 (g)	18.7	
							食塩(g)	17.7	
							エネルギー (kcal)	18.2	
							たんぱく質 (g)	14.6	
18	木	お誕生日お友達 おめでとうございま す。クリスマスケーキを作ります。	米 片栗粉 米 マカロニ マヨネーズ 紫いもせんべい スポンジケーキ	鶏のから揚げ ツナ水煮 アシドミルク 牛乳 生クリーム	生姜 きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ 白菜 人参 ほうれん草 バナナ フルーツ缶(みかん) いちご	しょうゆ 酒 みりん 塩 コンソメ 塩		エネルギー (kcal)	720
							たんぱく質 (g)	628	
							脂質 (g)	23.3	
							食塩(g)	20.6	
							エネルギー (kcal)	30.3	
							たんぱく質 (g)	24.6	
19	金	12月生まれのお友達 お誕生日おめでとうございま す。クリスマスケーキを作ります。	米 片栗粉 米 マカロニ マヨネーズ 紫いもせんべい スponジケーキ	豚肉 卵 ちくわ ツナ 油揚げ みそ	人参 玉ねぎ しめじ ネギ きゅうり 人参 コーン かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう ネギ みかん	みりん ショウゆ 酒	たっぷりお肉と野菜・卵が入った栄養満点の丼です。	エネルギー (kcal)	557
							たんぱく質 (g)	521	
							脂質 (g)	21	
							食塩(g)	18.9	
							エネルギー (kcal)	18.1	
							たんぱく質 (g)	14.7	
20	土							食塩(g)	1.8/1.5
22	月	冬至です。南瓜の他に寒天やうどん・キンカンなど食べる風習があります。	米 片栗粉 米 マカロニ マヨネーズ 紫いもせんべい スponジケーキ	さわら 豚肉 みそ	青のり かぼちゃ ごぼう 大根 人参 れんこん ネギ	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ みりん 酒		エネルギー (kcal)	562
							たんぱく質 (g)	499	
							脂質 (g)	21.6	
							食塩(g)	19.3	
							エネルギー (kcal)	22.5	
							たんぱく質 (g)	18	
23	火	今年もあと少し…どんな一年でしたか?	米 片栗粉 米 マヨネーズ 紫いもせんべい スponジケーキ	豚肉 ツナ水煮 みそ	人参 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース ごぼう きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ ネギ バナナ	しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ みりん 酒		エネルギー (kcal)	486
							たんぱく質 (g)	450	
							脂質 (g)	17.8	
							食塩(g)	16.4	
							エネルギー (kcal)	13.8	
							たんぱく質 (g)	11.6	
24	水	クリスマス祝会です。素敵なお手ごろください。	米 片栗粉 米 バター パン粉 砂糖 じやが芋 ゼリー	パン 鮭 ヨーグルト 鶏肉 玉ねぎ 人參 ブロッコリー	バセリ みかん缶 りんご缶 バイン缶 バナナ シチューの素 鶏ガラスープ	塩 こしょう 酒 カレー粉		エネルギー (kcal)	693
							たんぱく質 (g)	574	
							脂質 (g)	28	
							食塩(g)	21	
							エネルギー (kcal)	22.5	
							たんぱく質 (g)	16.7	
25	木	大根のおいしい季節。サラダでさっぱりいただけます。年末年始に向けて胃腸を整えましょう。	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 砂糖 さといも 紫いもせんべい パン マヨネーズ	白身魚(たら) ごま みそ	生姜 玉ねぎ 干しいたけ みつば 大根 人參 きゅうり 玉ねぎ 人參 ネギ りんご 青のり	しょうゆ みりん 酢 ショウゆ 塩		エネルギー (kcal)	567
							たんぱく質 (g)	506	
							脂質 (g)	21.3	
							食塩(g)	18.9	
							エネルギー (kcal)	19.2	
							たんぱく質 (g)	15.3	
26	金	☆おべんとうの日☆ 大掃除の為、ご理解の程お願いします	米 片栗粉 砂糖 油 砂糖 さといも 紫いもせんべい パン マヨネーズ	牛乳 ツナ水煮	みつば バナナ	大根のおいしくない季節。サラダでさっぱりいただけます。年末年始に向けて胃腸を整えましょう。		エネルギー (kcal)	206
							たんぱく質 (g)	197	
							脂質 (g)	6.2	
							食塩(g)	6.5	
							エネルギー (kcal)	10.4	
							たんぱく質 (g)	6.6	
							食塩(g)	0.3/0.2	

行事・食材料の入荷等により、献立を変更することがあります。

[マークの説明]★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ ◎→未満児のみ